BzG Bildungszentrum Gesundheit Basel-Stadt

EHB
EIDGENÖSSISCHE HOCHSCHULE FÜR BERUFSBILDUNG
Schweizer Exzellenz in Berufsbildung

Stand: 07.11.2025

NUTZEN UND EFFEKTE VON MENTALTRAINING FÜR DIE PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Leo Held

7. November 2025

1

Konfuzius

«Was du mir sagst,
das vergesse ich.

Was du mir zeigst,
daran erinnere ich mich.

Was du mich tun lässt,
das verstehe ich.»

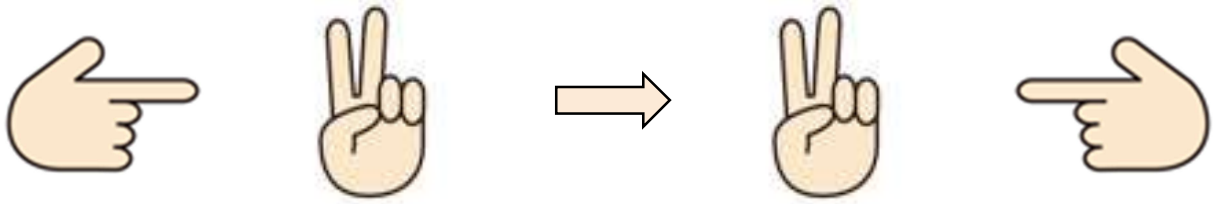
vermutlich von 551 v. Chr. bis 479 v. Chr.

EHB

2

Einstieg mit Finger-Qi-gong

«Machen Sie einfach mit.»



EHB

3

Zielsetzung

Die Teilenehmenden…

…haben Interventionen und Methoden kennengelernt und zum Teil ausprobiert, wie sie ihre **Mentale Stärke** bei sich selbst und Lernenden, für Leistungs- und Prüfungssituationen entwickeln und stärken können.

EHB

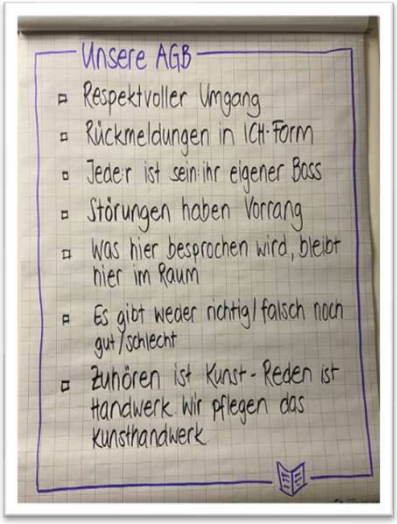
4

AGB

Mit offener, interessierter, respektvoller und wertschätzender Haltung!

- Respektvoller Umgang
- Rückmeldung in ICH-Form
- Jeder ist seine eigene Chefin / sein eigener Chef
- Störungen haben Vorrang
- Was hier besprochen wird, bleibt hier im Raum
- Es gibt weder richtig/falsch noch gut/schlecht
- Zuhören ist Kunst – Reden ist Handwerk

  Wir pflegen das Kunsthandwerk
- Und was noch?



EHB

5

In was investiere ich meine Zeit?

Lösung

Funktionierende
Vorboten -
Was funktioniert:
Mach mehr davon!
Ressourcen aktivieren

Futur Perfekt
Wunderfragen
Kleine Schritte
Skalierungsfragen

Vergangenheit **Zukunft**

Im Problem „baden“?
Was nicht funktioniert:
Mach etwas anderes!

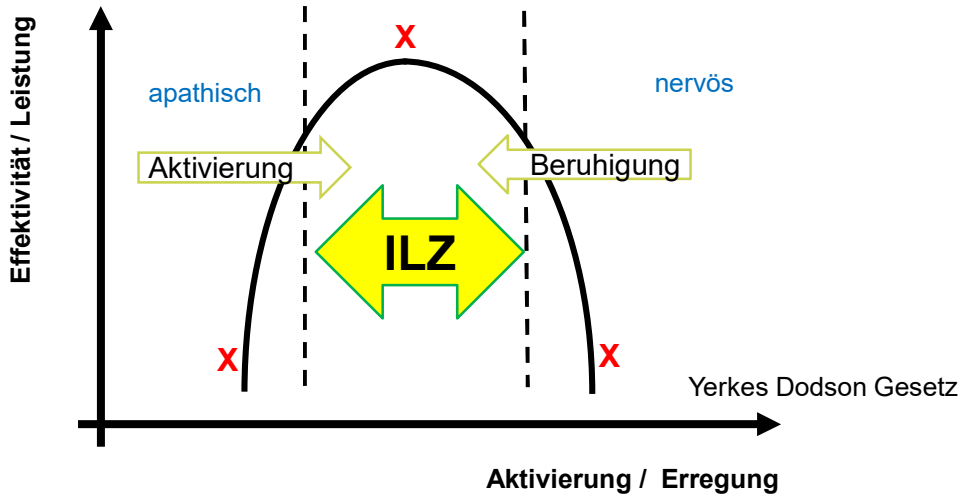
Paradoxe
Intervention
Wie verschlimmern?

Problem

EHB

6

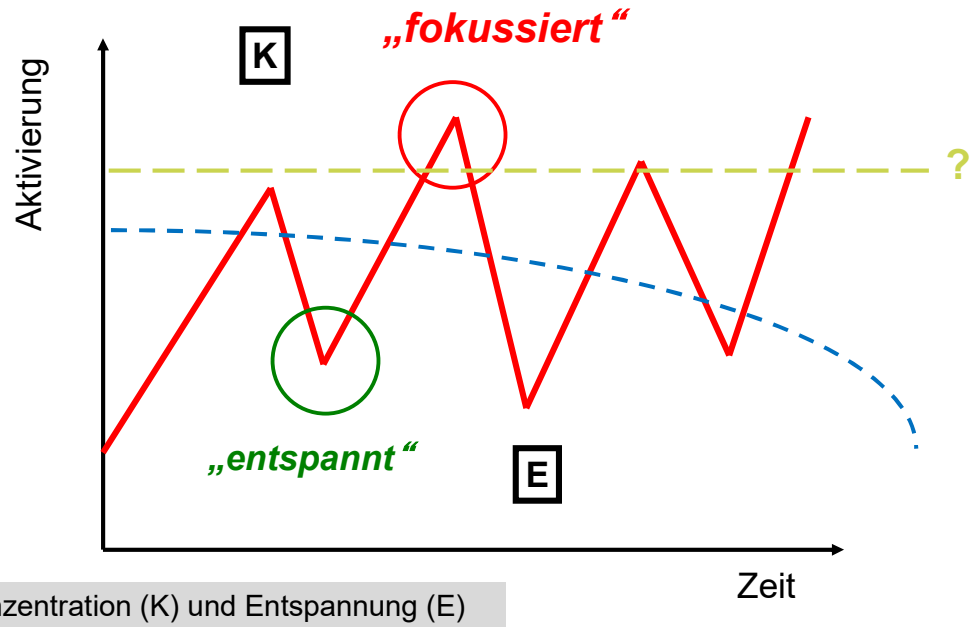
Prozess- und Aufgabenorientierung



Idealer **L**eistungs-**Z**ustand

7

Energiemanagement

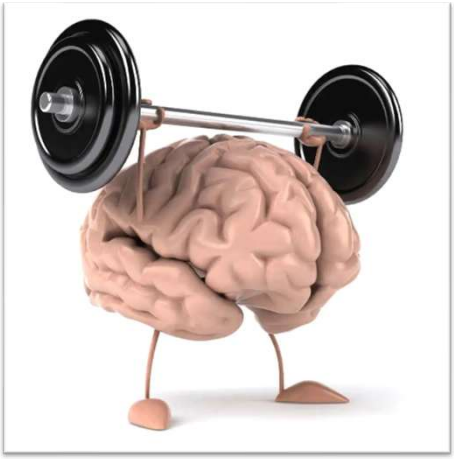


Konzentration (K) und Entspannung (E)

8

Mentale Interventionen / Stärke

1. Aktivierungsregulation
2. Visualisierung
3. Selbstgespräch (Reframing)
4. Achtsamkeit



EHB

9

1. Aktivierungsregulation

- Atmung
- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation
- Achtsamkeit Resilienz
- Meditation
- …

EHB

10

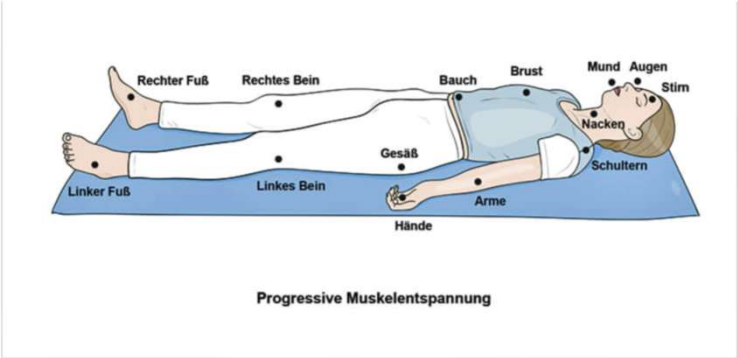
Atmen Sie ein…!

/

EHB

11

Progressive Muskelrelaxation (Jacobson)



«Wenn ich mehr Zeit zur Verfügung habe oder auch kurz vor dem Einschlafen.»

/

EHB

12

2. Visualisierung

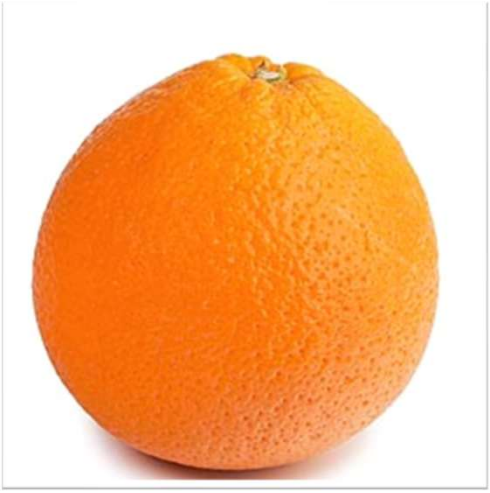
- Verdecktes Wahrnehmungstraining
- Subvokales Vorsprechen
- Ideomotorisches Training

/

EHB

13

ÜBUNG: VISUALISIEREN und ein DREHBUCH SCHREIBEN



/

EHB

14

ÜBUNG: VISUALISIEREN und ein DREHBUCH SCHREIBEN

1. Bildet 2er Gruppen und bestimmt eine Person A ist und eine Person B. A wird das Visualisierungs-Skript vorlesen und B führt die Aktionen aus.
2. Beim ersten Durchgang, liest A das Skript vor und B führt die Anweisungen tatsächlich aus.
3. Wieder liest A das Skript vor, aber diesmal stellt sich B die Ausführungen der Anweisungen nur vor.
4. Danach beantwortet B Fragen zu den bildlichen Vorstellungen.
5. Rollen tauschen.

EHB

15

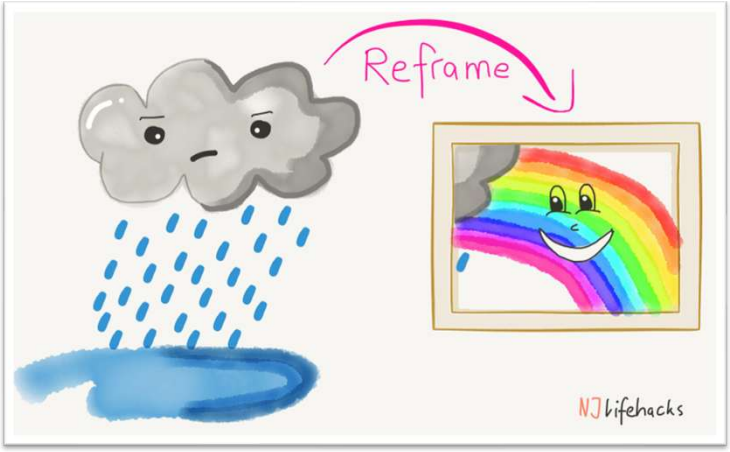
ÜBUNG: VISUALISIEREN und ein DREHBUCH SCHREIBEN

- Greif die Orange, die vor dir liegt – nimm die Farbe wahr– welche Farbe hat sie? Taste mit den Fingern die Oberfläche der Orange ab und beachte den Geruch.
- Beobachte wie es spritzt, wenn du deine Fingernägel in die Orangenschale eingräbst. Nimm weiterhin während des Schälens den Geruch der Orange wahr. Beachte die Geräusche, die während des Schälens und während des Trennens in die einzelnen Stücke entstehen.
- Spüre den klebrigen Saft auf deinen Fingern.
- Beiss und kau die einzelnen Stücke der Orange, und nimm den Geschmack und das Gefühl der Orange in deinem Munde und auf deinen Zähnen wahr.

EHB

16

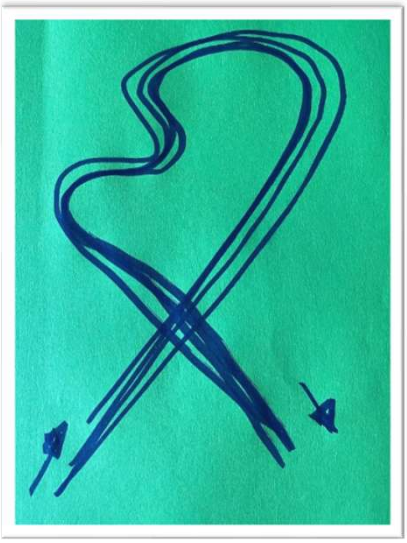
3. Selbstgespräch und Reframing



EHB

17

Hilfreiche Gedanken und Handlungen verankern



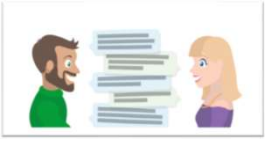
~~Umlernen?~~

Neulernen!

EHB

18

Reframing 1



Automatischer Gedanke

(…der einfach so kommt.)

Hilfreicher Gedanke

(…der mich in solchen Momenten unterstützt und mir hilft.)

Methode

Beispiel:

Angst einen Fehler zu machen! → *Freue mich etwas Neues zu lernen!*

Bedrohung (Angst wieder zu verlieren) → *Chance (ich kann noch einmal)*

/

EHB

19

Reframing 2

Automatischer Gedanke

(…der einfach so kommt.)

Hilfreicher Gedanke

(…der mich in solchen Momenten unterstützt und mir hilft.)

Methode

Beispiel:

Die anderen sind viel besser als ich!

Ich kann das nicht! → *«Ich gehe meinen Weg… Schritt für Schritt!»*

Ich bin so schlecht, habe gar nicht verdient,

dass der Coach sich um mich kümmert! → *«Ich bin wichtig und wertvoll und ich habe Unterstützung verdient!»*

/

EHB

20

Reframing – Beispiel Peking 2008

Mein hilfreiches Team begleitet mich.

/

EHB

21

Reframing Beispiele

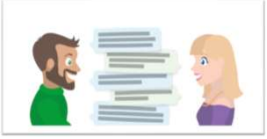
- Umherirren – Alle vorhandenen Möglichkeiten ausschöpfen
- Auf Distanz gehen – Sich um sich selbst kümmern
- Kontrollieren – Struktur und Überblick in seine Umwelt bringen
- Gefühllos sein – Sich vor Verletzungen schützen
- Unterwürfig sein – Autorität und Führung suchen, um sich selbst zu schützen
- Überempfindlich sein – Sehr lebendig, bewusst und intensiv auf andere Menschen eingestellt sein
- Unkonzentriert sein – Fähigkeit schnell umzudenken

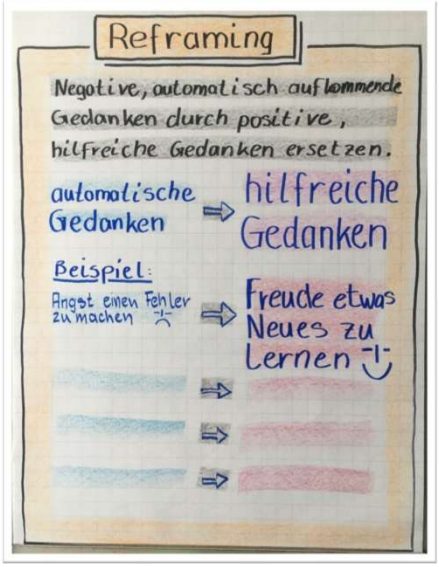
/

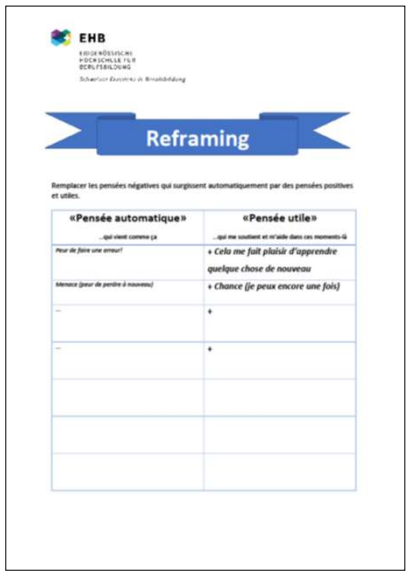
EHB

22

Reframing – Durchführung







EHB

Reframing

Remplacer les pensées négatives qui surgissent automatiquement par des pensées positives et utiles.

«Pensée automatique»	«Pensée utile»
...qui vient comme ça	...qui me soutient et m'aide dans ces moments-là
Peur de faire une erreur!	+ *Cela me fait plaisir d'apprendre quelque chose de nouveau*
Menace (peur de perdre à nouveau)	+ *Chance (je peux encore une fois)*
...	+
...	+

EHB

23

Prognose Training: Selbstgespräch stärken

1. **Ziel** für das Training, die Übung festlegen.
2. **Konsequenz** bestimmen, wenn ich das Ziel nicht erreiche!

EHB

24

Prognose Training: Selbstgespräch stärken

1. **Ziel** für das Training, die Übung festlegen.

2. **Konsequenz** bestimmen, wenn ich das Ziel nicht erreiche!

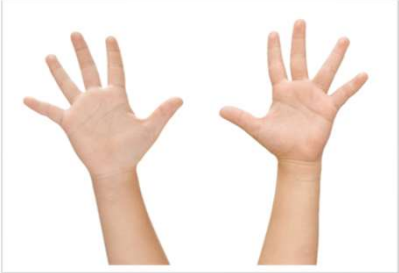
EHB

25

26

Zählen

1, 2, 3, …

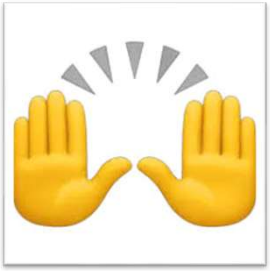


EHB

27

Alternative zum Einstieg

1, 2, 3, …



EHB

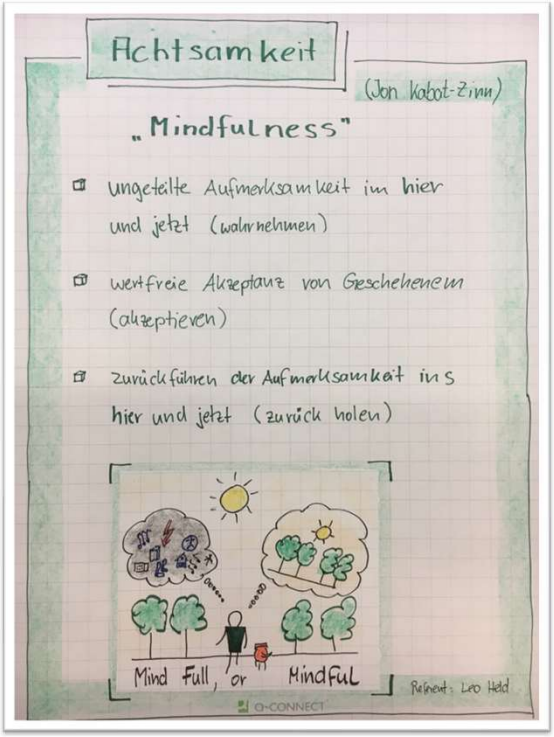
28

4. Achtsamkeit

Lenkung der Aufmerksamkeit

Akzeptanz

Selbstwirksamkeit



EHB

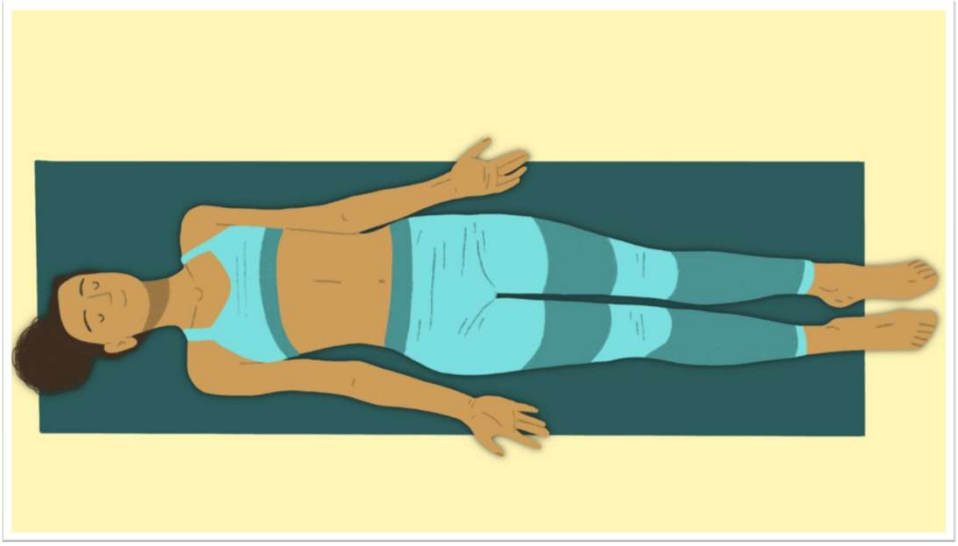
29

Rosinen - Übung

EHB

30

Body Scan



EHB

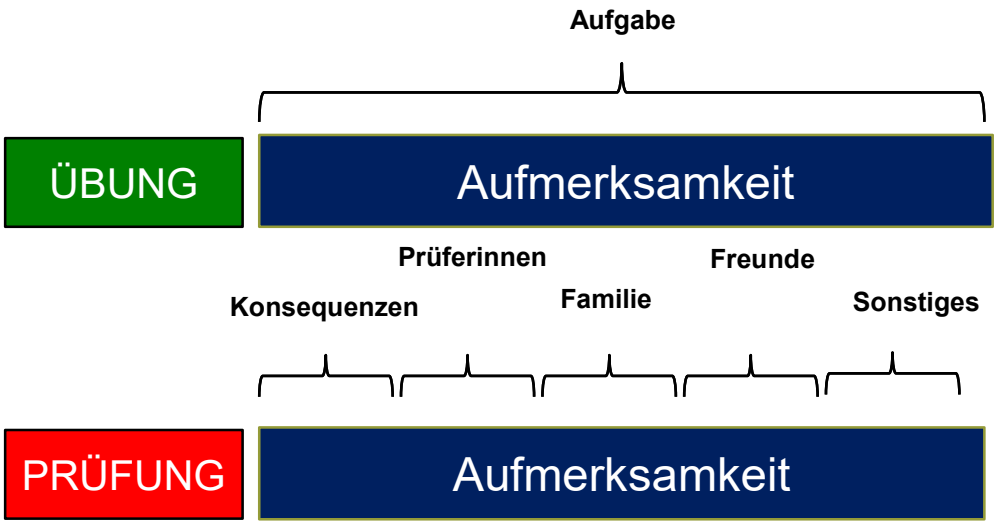
31

Achtsamkeitsübungen (z.B. achtsamer Rundgang)

EHB

32

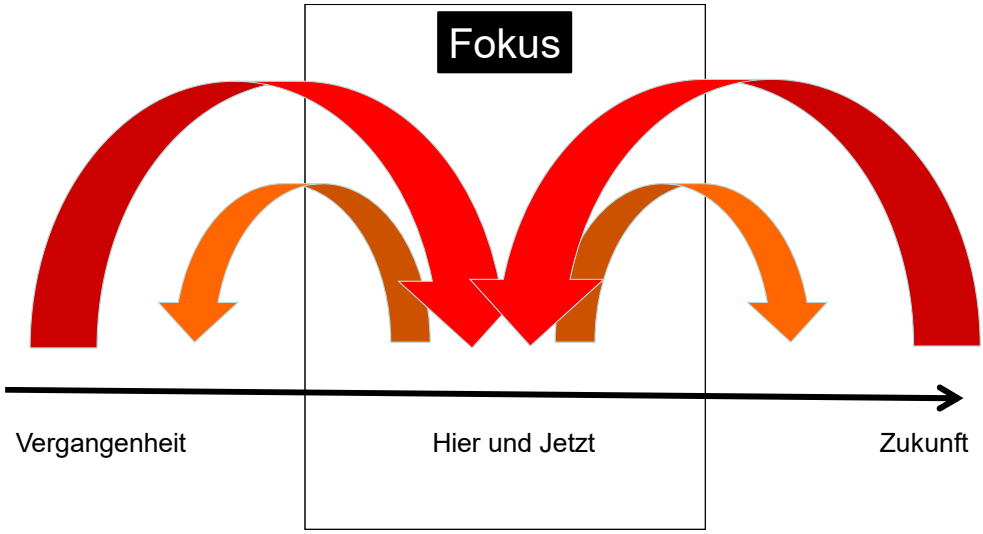
Aufmerksamkeitslenkung



EHB

33

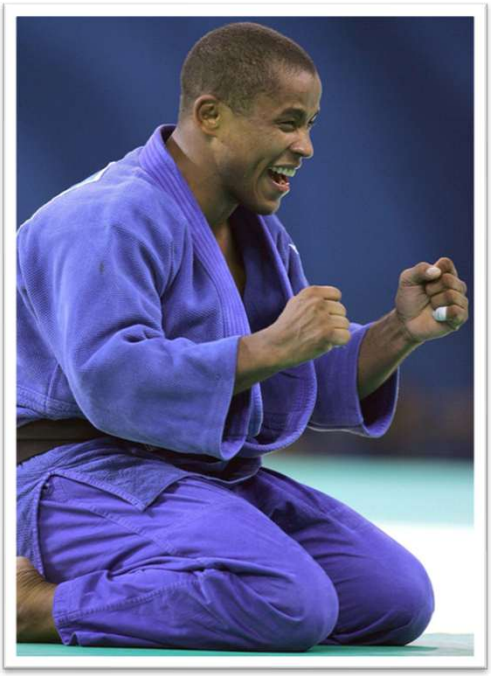
Fokus behalten



EHB

34

Erfolg, erfolgt



/

35

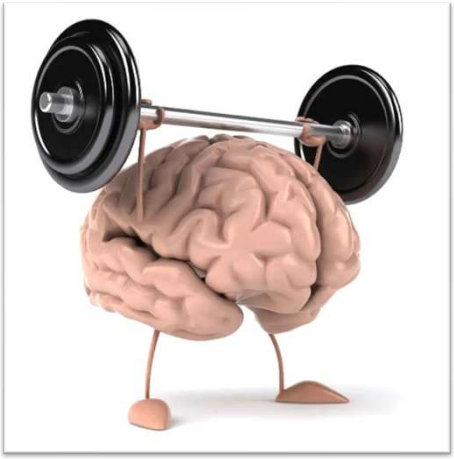
Atmen Sie ein…!

/

36

Mentale Interventionen: Integration ins Arbeitsumfeld

1. Aktivierungsregulation
2. Visualisierung
3. Selbstgespräch (Reframing)
4. Achtsamkeit



EHB

37

Mentale Interventionen: Integration in die Arbeitswelt

1. Aktivierungsregulation
2. Visualisierung
3. Selbstgespräch (Reframing)
4. Achtsamkeit

EHB

38

Vielen Dank

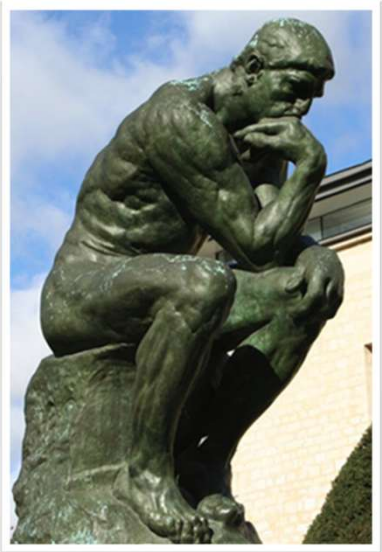
Bleibt gesund und munter!

EHB

39

„Zum Nachdenken anregen."

Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit!



«Le Penseur»
Auguste Rodin

40